

X1<sub>5</sub> CROSS-TRAINER

---

# BENUTZERHANDBUCH



*Life Fitness*

## **FIRMENHAUPTSITZ**

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • USA

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## **INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN**

### **LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD**

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONGKONG

### **LIFE FITNESS ATLANTIC BV**

#### **LIFE FITNESS BENELUX**

Bijdorpplein 25 - 31  
2992 LB Barendrecht  
NIEDERLANDE

### **LIFE FITNESS DO BRAZIL**

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRASILIEN

### **LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH**

Dücker gasse 7-9/3/36  
1220 Wien  
ÖSTERREICH

### **LIFE FITNESS IBERIA**

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)  
SPANIEN

### **LIFE FITNESS EUROPE GMBH**

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
DEUTSCHLAND

### **LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.**

Via Vittorio Veneto, 57/A  
39042 Bressanone (Bolzano)  
ITALIEN

### **LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN**

5100 North River Road  
Schiller Park, Illinois 60176  
U.S.A.

### **LIFE FITNESS UK LTD**

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
GROSSBRITANNIEN

### **LIFE FITNESS JAPAN**

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
JAPAN 151-0051

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch  
sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen helfen beim schnellen Aufbau des Geräts  
und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung – Potenzielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

**HINWEIS:** *Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Installation in Wohngebäuden. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass bei bestimmten Installationen keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:*

Neuausrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.

Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.

Anschluss des Trainingsgeräts an eine Steckdose eines anderen Stromkreises als des Radio-/Fernseherstromkreises.

Konsultation des Vertragshändlers oder eines erfahrenen Rundfunk-/Fernsehtechnikers.

Klasse HB (Heim): Heimbetrieb. Nicht für Therapiezwecke geeignet.

**ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen!**



Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

# INHALT

1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau .....	6
1.1	Wichtige Sicherheitsvorkehrungen .....	6
1.2	Aufbau .....	8
	Auswählen des Standorts für den Cross-Trainer // Stabilisieren des Cross-Trainers //	
	Netzanschluss des Cross-Trainers	
2	Display-Konsole im Überblick .....	9
2.1	Konsole im Überblick .....	9
2.2	Beschreibung der Display-Konsole .....	9
2.3	Leseständer und Getränkehalter .....	12
3.	Richtiger Gebrauch .....	13
3.1	Auf- und Absteigen .....	13
3.2	Biomechanische Richtlinien .....	13
	Allgemeines // Vorwärtsbewegung – Ganzkörper // Rückwärtsbewegung – Ganzkörper //	
	Bremswiderstand	
4	Trainingsprogramme .....	15
4.1	Trainingsprogramme im Überblick .....	15

4.2	Einstellen und Verwenden der Trainingsprogramme .....	16
	Auswählen und Verwenden des manuellen Quick-Start-Modus // Auswählen eines Trainingsprogramms // Eingabe einer Trainingsdauer // Eingabe des Gewichts // Auswahl einer Widerstandsstufe für ein manuelles Trainingsprogramm // Auswählen einer Stufe für die Trainingsprogramme Zufall, Intervall, Steigung, Gipfel und Herausforderung // Tabelle der Schwierigkeitsstufen // Erläuterung der Schwierigkeitsstufen // Start eines Trainingsprogramms // Änderungen im laufenden Training // Unterbrechen eines Trainingsprogramms // Zurücksetzen eines Trainingsprogramms // Statistik eines absolvierten Trainingsprogramms // Verwendung der Herzfrequenzzone für optimales Training // Umschalten der Konsolenanzeige auf metrische Einheiten	
4.3	Beschreibung der Trainingsprogramme .....	21
4.4	Verwendung der Trainingsprogramme (Tabelle) .....	27
5	Wartung und Service .....	28
5.1	Tipps zur Wartung und Pflege .....	28
5.2	Wartungs- und Inspektionskalender .....	29
5.3	Service und Reparatur .....	30
6	Garantieinformationen .....	31
7	Technische Daten des Cross-Trainers .....	34

In dieser Bedienungsanleitung werden die Funktionen folgender Produkte beschrieben:

Life Fitness-Cross-Trainer:

## **X15**

Informationen zu produktbezogenen Eigenschaften finden Sie in der Bedienungsanleitung in Abschnitt 7 unter der Überschrift *Technische Daten*.

**Zweckbestimmung:** Der Cross-Trainer ist ein Trainingsgerät, das elliptische Pedalumdrehungen geringer Belastungsintensität mit Drück- und Zugbewegungen der Arme kombiniert, um ein schnelles und effektives Ganzkörpertraining zu erreichen.



Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt der Hersteller **NACHDRÜCKLICH**, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt insbesondere für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Der Hersteller empfiehlt außerdem, die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produkts von einem Fachmann erläutern zu lassen.

Wenn während des Trainings Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

# 1 GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

## 1.1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN



**SICHERHEITSHINWEIS:** Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Siehe Abschnitt „Tipps zur Wartung und Pflege“ bzgl. vollständiger Anweisungen.

- Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Anweisungen sorgfältig lesen. Der Cross-Trainer ist ausschließlich für Verwendung gemäß der Beschreibung in diesem Handbuch vorgesehen.
- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Heimtrainers von oder in der Nähe von Kindern, invaliden oder behinderten Personen sorgfältig beaufsichtigen.
- Wenn ein Cross-Trainer nicht richtig funktioniert, nachdem er fallengelassen oder beschädigt wurde bzw. Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind, bitte Kontakt mit dem Kundendienst aufnehmen.
- Keine Gegenstände in Öffnungen des Cross-Trainings stecken. Sollte etwas in eine Öffnung fallen, den Gegenstand vorsichtig entfernen. Falls das nicht gelingt, bitte Kontakt mit dem Kundendienst aufnehmen.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Den Cross-Trainer nicht im Freien, in der Nähe von Schwimmbecken oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von den Pedalen des Cross-Trainings fernhalten.
- Um den Cross-Trainer herum ausreichend Freiraum lassen.
- Beim Aufsteigen auf den Cross-Trainer bzw. beim Absteigen vorsichtig vorgehen. Während des Trainings stets die Trainingsstangen umfassen.

- Niemals ein Life Fitness-Produkt in Betrieb nehmen, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt ist, wenn das Gerät heruntergefallen oder beschädigt ist oder wenn Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind. Wenden Sie sich an den Fitness Life-Kundendienst.
- Das Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts benutzen.
- Das Netzkabel nicht auf dem Fußboden unterhalb oder entlang des Cross-Trainers verlegen.
- Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes sind ungeeignet. Niemals barfuß trainieren.
- Den Cross-Trainer während des Betriebs nicht auf die Seite legen.
- Hände und Füße von beweglichen Teilen fern halten.
- Ausschließlich Anbau- oder Zubehörteile installieren, die von Life Fitness geliefert oder empfohlen werden, um die ordnungsgemäße Funktion dieses Geräts zu gewährleisten.
- Dieses Gerät in einem gut belüfteten Bereich betreiben.
- Dieses Gerät auf einer stabilen, ebenen Oberfläche betreiben.
- Sicherstellen, dass alle Komponenten gut befestigt sind.

**DIESE ANLEITUNG ZUR SPÄTEREN REFERENZ AUFBEWAHREN.**



## 1.2 AUFBAU

Vor dem Aufbau des Cross-Trainers das gesamte Benutzerhandbuch lesen.

### AUSWÄHLEN DES STANDORTS FÜR DEN CROSS-TRAINER

Den Cross-Trainer unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche den *Technischen Daten* in Abschnitt 5 entnehmen. Vor dem Cross-Trainer mindestens 30,4 cm Abstand freihalten, damit die Pedalhebel Bewegungsfreiheit haben. Das Aufsteigen auf den Cross-Trainer muss problemlos von der Seite aus möglich sein.

### STABILISIEREN DES CROSS-TRAINERS

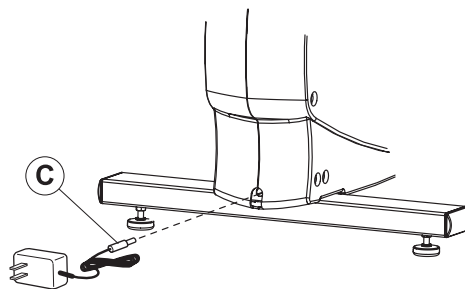
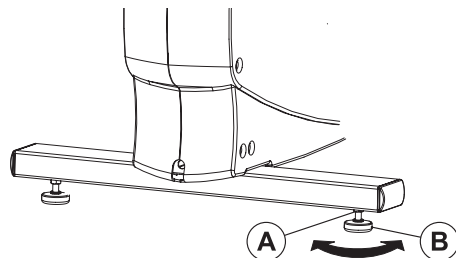
Nach dem Aufstellen des Cross-Trainers die Stabilität des Geräts überprüfen. Dabei versuchen, das Gerät in alle Richtungen zu bewegen. Sollte das Gerät auch nur etwas wackeln, muss es stabilisiert werden. Zuerst feststellen, welcher Justierfuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Die Kontermutter (A) mit einem 17-mm-Maulschlüssel lockern und den Einstellfuß (B) durch Drehen auf den Boden absenken. Sicherstellen, dass der Cross-Trainer stabil steht bzw. das Verfahren wiederholen, bis das Gerät nicht mehr wackelt. Die Kontermutter gegen die Stabilisatorstange ziehen, um die Einstellung zu arretieren. Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist für den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbandes äußerst wichtig.

### NETZANSCHLUSS DES CROSS-TRAINERS

Der Cross-Trainer wird mit einem landesspezifischen Netzteil geliefert.

Die Netzadapterklinke (C) in den Hülsenstecker an der Rückseite des Cross-Trainers einführen. Anschließend das Netzteil an eine Steckdose anschließen. Das Netzkabel so verlegen, dass es nicht hängenbleiben kann oder im Weg ist.

Beim Einschalten des Geräts müssen alle LEDs aufleuchten. Andernfalls prüfen, ob der Stecker korrekt mit der Steckdose verbunden ist.



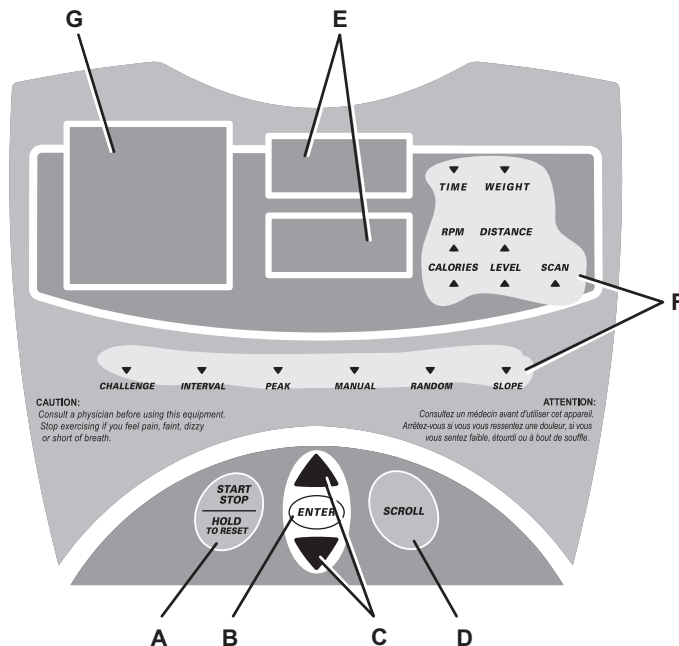
# 2 DISPLAY-KONSOLE

## 2.1 DISPLAY-KONSOLE IM ÜBERBLICK

Die elektronische Display-Konsole des Cross-Trainers ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele abzustimmen sowie den Fortschritt des Trainings zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer außerdem die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten zu kontrollieren.

## 2.2 BESCHREIBUNGEN DER DISPLAY-KONSOLE

Die Funktionen der Tasten und Anzeigefenster auf der Konsole des Cross-Trainers werden in diesem Abschnitt aufgelistet und beschrieben. Detaillierte Informationen über die Verwendung der Konsole zum Einstellen von Trainingsprogrammen sind in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* zu finden.



- A** START/STOPP/FÜR VOREINSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN: Diese Taste zum Starten verschiedener Funktionen des Cross-Trainers verwenden:
- Sofortiges Starten eines 30-minütigen **MANUELLEN** Trainingsprogramms über QUICK START, ohne vorherige Programmierung
  - Beginn eines Trainings nach Abschluss der Programmierungsschritte für ein bestimmtes Trainingsprogramm
  - Unterbrechung eines laufenden Trainingsprogramms
  - Neustart eines unterbrochenen Trainingsprogramms
  - Löschen des aktuellen Trainingsprogramms und Beginn der Programmierung eines neuen Trainingsprogramms
- B** EINGABE: Diese Taste zum Akzeptieren von Daten verwenden, die beim Programmieren eines Trainings auf der Konsole angezeigt werden.
- C** PFEILTASTEN: Diese Tasten beim Einstellen des Trainingsprogramms zum Ändern der angezeigten Werte für Trainingstyp, Dauer, Gewicht und Widerstand verwenden. Diese Tasten während des Trainings drücken, um die Widerstandsstufe zu ändern.
- D** BLÄTTERN: Diese Taste während des Trainings drücken, um die im unteren Datenfenster angezeigte Trainingsbilanz zu durchlaufen. Mit jedem Druck der SCROLL-Taste wird ein anderer Wert angezeigt, und die entsprechende LED leuchtet auf. Wenn die **Scan**-LED aufleuchtet, werden im unteren DATENFENSTER in wechselnder Folge sämtliche Statistikdaten angezeigt.

Diese Taste zur Anzeige von Zusammenfassungsdaten für ein absolviertes Training verwenden, einschließlich Gesamtkalorienverbrauch und Gesamtentfernung.

- E** DATENFENSTER: In der Mitte der Konsole sind zwei Datenfenster angeordnet.

Das obere Fenster zeigt die folgenden Statistiken an. Je nach angezeigter Statistik leuchtet gleichzeitig die entsprechende LED.

- **Zeit:** Die verstrichene **Zeit** des laufenden Trainings. Während der Programmierung eines Trainingsprogramms erscheint in diesem Fenster außerdem die Standardeinstellung von 30 Minuten, die der Benutzer mit den PFEILTASTEN ändern kann.
- **Gewicht:** Das vom Benutzer eingegebene Gewicht.

Das untere Fenster zeigt die folgenden Statistikdaten in wechselnder Folge für das laufende Training an. Je nach angezeigter Statistik leuchtet gleichzeitig die entsprechende LED.

- **UPM (Umdrehungen pro Minute):** die Frequenz der Pedalumdrehungen.
- **Entfernung:** gesamte zurückgelegte Distanz seit Trainingsbeginn
- **Kalorien:** der Kalorienverbrauch seit Trainingsbeginn
- **Stufe:** die Widerstandsstufe des laufenden Trainings

**F** LED-ANZEIGEN DER TRAININGSPROGRAMME: Ein Satz von LEDs entspricht den verfügbaren Trainingsoptionen des Cross-Trainers. Wenn der Benutzer während der Programmierung eines Trainings eine PFEILTASTE drückt, um eine weitere Trainingsoption anzuzeigen, leuchtet eine dieser LEDs auf, um das entsprechende Trainingsprogramm als aktuelle Anzeigeoption zu kennzeichnen. Während ein Trainingsprogramm andauert, leuchtet die zugehörige LED durchgehend.

Ein weiterer Satz von LEDs entspricht einer Gruppe von Trainingsstatistiken. Siehe Beschreibung unter DATENFENSTER oben.

Die LED mit der Bezeichnung „Scan“ leuchtet während des laufenden Trainings auf und zeigt dem Benutzer, dass auf der Konsole abwechselnd **UPM**, **Entfernung**, **Kalorien** und **Stufe** im unteren DATENFENSTER angezeigt werden.

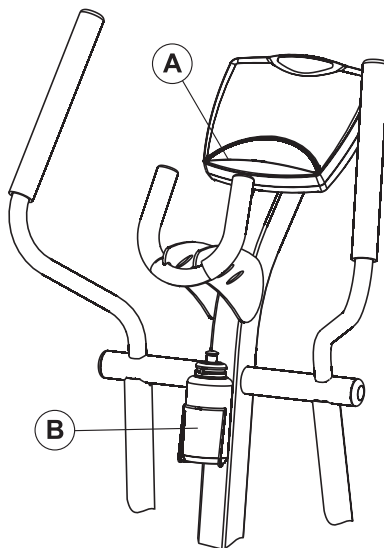
Siehe Beschreibung der SCROLL-Taste und des DATENFENSTERS oben bzgl. weiterer Informationen.

**G** PUNKTMATRIXANZEIGE: In diesem Fenster wird das Profil eines Trainingsprogramms angezeigt. Es besteht aus Spalten mit Leuchtanzeigen, die die Intensität der Intervalle darstellen.

## 2.3 LESESTÄNDER UND GETRÄNKEHALTER

Ein Leseständer (A) zur Ablage eines Buches oder einer Zeitschrift befindet sich an der Halterung des oberen Konsolenfeldes.

An der Einzelsäule des Cross-Trainers ist ein Getränkehalter (B) montiert.



# 3 RICHTIGER GEBRAUCH

## 3.1 AUF- UND ABSTEIGEN

Beim Aufsteigen auf der (aus Sicht des Benutzers) rechten Seite den rechten Haltegriff mit der rechten Hand umfassen. Anschließend den rechten Fuß auf das rechte Pedal stellen und vorsichtig über den Cross-Trainer steigen, den linken Haltegriff umfassen und den linken Fuß auf das linke Pedal stellen. Das Aufsteigen von der linken Seite erfolgt auf entgegengesetzte Weise. Das Verfahren beim Absteigen vom Cross-Trainer umkehren.

## 3.2 BIOMECHANISCHE RICHTLINIEN

Es gibt zwei Übungsvarianten, die auf dem Cross-Trainer durchgeführt werden können. Für jede Variante müssen diese allgemeinen biomechanischen Richtlinien sowie die nachfolgend aufgeführten speziellen Anweisungen beachtet werden.

### **ALLGEMEINES**

- Die Füße sollen in einer bequemen Stellung nach vorn in Richtung der Pedale zeigen, damit sich die Knie in Vorwärtsrichtung (nicht nach innen oder außen abgewinkelt) bewegen und damit sich die Hüften nicht nach außen drehen.
- Den Rücken gerade halten und nicht an der Taille nach vorn beugen.
- Stets beide Füße auf den Pedalen halten.
- Die Fersen können während der Bewegung etwas von den Pedalen abgehoben werden.
- Die Knie während des Trainings nicht durchdrücken. Sie müssen im gesamten Bewegungsbereich leicht angewinkelt sein.

### **VORWÄRTSBEWEGUNG – GESAMTKÖRPER**

- Mit der Körpervorderseite nach vorn auf den Cross-Trainer steigen.
- Die Hände sollen bequem auf den beweglichen Griffen ruhen, so dass der Ellbogen einen 90°-Winkel beschreibt, wenn sich die beweglichen Griffe in Körperrichtung bewegen.
- Das gewünschte Programmprofil und die Trainingsdauer auf der Konsole wählen.
- Mit den Füßen gleichmäßig rückwärts in die Pedale treten; hierzu den oberen Fuß nach vorn schieben und den unteren Fuß nach hinten ziehen.
- Das Training mit einer angenehmen Geschwindigkeit durchführen.

## **RÜCKWÄRTSBEWEGUNG – GESAMTKÖRPER**

- Mit der Körpervorderseite nach vorn auf den Cross-Trainer steigen.
- Die Hände sollen bequem auf den beweglichen Griffen ruhen, so dass der Ellbogen einen 90°-Winkel beschreibt, wenn sich die beweglichen Griffe in Körperrichtung bewegen.
- Das gewünschte Programmprofil und die Trainingsdauer auf der Konsole wählen.
- Mit den Füßen gleichmäßig rückwärts in die Pedale treten; hierzu den oberen Fuß nach hinten ziehen und den unteren Fuß nach vorne schieben.
- Das Training mit einer angenehmen Geschwindigkeit durchführen.

## **BREMSWIDERSTAND**

Der Life Fitness-Cross-Trainer verfügt über einen geschwindigkeitsabhängigen Bremswiderstand. Die eingestellte Widerstandsstufe erhöht sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Je schneller der Benutzer in die Pedale tritt, um so größer wird der Widerstand. Der Computer nimmt keine Anpassungen vor, um die Widerstandsstufe entsprechend der Geschwindigkeit beizubehalten.

# 4 TRAININGSPROGRAMME

## 4.1 TRAININGSPROGRAMME IM ÜBERBLICK

Dieser Abschnitt listet die vorprogrammierten Trainingsprogramme des Cross-Trainers auf. Detaillierte Informationen sind in Abschnitt 4.2 *Einstellen und Verwendung der Trainingsprogramme* zu finden.

Der **MANUELLE QUICK-START-MODUS** ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Drücken der START-Taste beginnt ein manuelles Programm mit gleichbleibendem Widerstand. Die Widerstandsstufe ändert sich nicht automatisch.

**INTERVALL** kombiniert „Hügel“ und „Täler“ mit unterschiedlichen Widerstandsstufen, was sich als nachhaltiges und zeit-effizientes Herz-Kreislauf-Training erweist.

**ZUFALL** ist ein Intervalltraining, bei dem der Benutzer ein vom Computer generiertes Profil wechselnder Intensitätsstufen wählt.

**MANUELL** ist ein Trainingsprogramm, dessen Widerstandsstufe sich nicht automatisch ändert.

**GIPFEL** zielt auf die Fettverbrennung durch Aufbau und Beibehaltung einer konstanten Widerstandsstufe während des gesamten Trainings.

**STEIGUNG** erhöht die Intensität während der gesamten Trainingsdauer. Es dient zur Stärkung der Herzkondition sowie der Hauptmuskelgruppen, die während des Trainings am stärksten beansprucht werden, wie z.B. die Beinmuskulatur.

**HERAUSFORDERUNG** beginnt mit einer hohen Widerstandsstufe und behält diese Stufe während der gesamten Trainingseinheit bei.



## 4.2 EINSTELLEN UND VERWENDEN DER TRAININGSPROGRAMME

Zum Aktivieren der Konsole eine beliebige Taste drücken oder einfach mit dem Treten beginnen. Nachdem die Konsolenanzeigen aufleuchten, entweder **Manueller QUICK-START-MODUS** oder ein bestimmtes Trainingsprogramm auswählen. Zum Einstellen eines bestimmten Trainingsprogramms sind fünf Schritte erforderlich, die in diesem Abschnitt beschrieben werden:

1. Auswahl eines Trainingsprogramms
2. Eingabe einer Trainingsdauer
3. Eingabe des Gewichts
4. Auswahl einer Widerstandsstufe
5. Starten des Trainingsprogramms (START oder EINGABE drücken)

### AUSWAHL UND VERWENDUNG DES MANUELLEN QUICK-START-MODUS

Die START-Taste drücken, um sofort mit einem 30-minütigen **MANUELLEN** Training zu beginnen. Die Widerstandsstufe kann während des Trainings mit den PFEILTASTEN geändert werden.

### AUSWAHL EINES TRAININGSPROGRAMMS

Die PFEILTASTEN drücken, bis die LED-Anzeige für das gewünschte Trainingsprogramm aufleuchtet. Anschließend die EINGABETASTE drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

### EINGABE EINER TRAININGSDAUER

Nach Auswahl eines Trainingsprogramms blinkt die Standardeinstellung von 30 Minuten im oberen DATENFENSTER. Die EINGABETASTE drücken, um die Voreinstellung zu akzeptieren. Zum Ändern der Dauer die PFEILTASTEN verwenden. Wenn die gewünschte Trainingsdauer im DATENFENSTER erscheint, die EINGABETASTE drücken, um den Wert zu akzeptieren. Die Trainingsdauer kann während des Trainings nicht geändert werden.

## **EINGABE DES GEWICHTS**

Nach Auswahl eines Trainingsprogramms blinkt ein vorgegebener Gewichtswert im DATENFENSTER. Die EINGABETASTE drücken, um die Voreinstellung zu akzeptieren. Zum Ändern des Gewichts die PFEILTASTEN verwenden. Wenn das gewünschte Gewicht im DATENFENSTER erscheint, die EINGABETASTE drücken, um den Wert zu akzeptieren. Der integrierte Computer berechnet den Gesamtkalorienverbrauch mit Hilfe des eingegebenen Gewichts und der Pedalumdrehungsrate.

## **AUSWAHL EINER WIDERSTANDSSTUFE FÜR EIN MANUELLES TRAININGSPROGRAMM**

Nach der Eingabe einer Trainingsdauer wird im unteren DATENFENSTER als Standardeinstellung die Widerstandsstufe „1“ angezeigt. Dies ist die leichteste von 16 Widerstandsstufen. Die EINGABETASTE drücken, um die Voreinstellung zu akzeptieren. Zum Ändern der Stufe die PFEILTASTEN verwenden. Wenn die gewünschte Schwierigkeitsstufe im DATENFENSTER erscheint, die EINGABETASTE drücken, um den Wert zu akzeptieren. Die Widerstandsstufe (1-16) kann während des Trainings geändert werden.

**HINWEIS:** *Quick-Start und manuelle Trainingsprogramme verfügen über die Widerstandsstufen 1-16.*

## **AUSWÄHLEN EINER STUFE FÜR DIE TRAININGSPROGRAMME ZUFALL, INTERVALL, STEIGUNG, GIPFEL UND HERAUSFORDERUNG**

Nach Eingabe einer Trainingsdauer blinkt im unteren DATENFENSTER eine Voreinstellung von „1“, d.h. die leichteste der 9 Widerstandsstufen. Die EINGABETASTE drücken, um die Voreinstellung zu akzeptieren. Zum Ändern der Stufe die PFEILTASTEN verwenden. Wenn die gewünschte Schwierigkeitsstufe im DATENFENSTER erscheint, die EINGABETASTE drücken, um den Wert zu akzeptieren. Die Schwierigkeitsstufe kann während des Trainings geändert werden.

**HINWEIS:** *Die Trainingsprogramme Zufall, Intervall, Steigung, Gipfel und Herausforderung verfügen über die Stufen 1-9.*

## **TABELLE DER SCHWIERIGKEITSSTUFEN (FÜR ZUFALL, INTERVALL, STEIGUNG, GIPFEL UND HERAUSFORDERUNG)**

<b>Schwierigkeitsstufe des Programms</b>	<b>Widerstandsbereich</b>
1	1 bis 8
2	2 bis 9
3	3 bis 10
4	4 bis 11
5	5 bis 12
6	6 bis 13
7	7 bis 14
8	8 bis 15
9	9 bis 16

### **ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFEN**

Die Tabelle der Schwierigkeitsstufen zeigt den Widerstandsbereich der einzelnen Schwierigkeitsstufen an. Da einige Trainingsprogramme über vordefinierte Profile verfügen, musste ein Widerstandsbereich festgelegt werden. Der Benutzer kann eine Schwierigkeitsstufe zwischen 1 und 9 auswählen und so die Intensitätsstufe des gesamten Trainingsprogramms festlegen.

### **START EINES TRAININGSPROGRAMMS**

Nach Eingabe einer Stufe die START-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.

## **ÄNDERUNGEN IM LAUFENDEN TRAINING**

Das MANUELLE Programm des Cross-Trainers verfügt über 16 Widerstandsstufen, wobei „1“ die einfachste und „16“ die schwierigste Stufe darstellt. Die Cross-Trainer-Programme ZUFALL, STEIGUNG, INTERVALL, GIPFEL und HERAUSFORDERUNG verfügen über 9 Schwierigkeitsstufen, wobei „1“ die einfachste und „9“ die schwierigste Stufe darstellt. Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings geändert werden. Hierzu einfach die AUF- oder AB-PFEILTASTE wiederholt drücken, bis die gewünschte Stufe im DATENFENSTER erscheint. Die vorgenommene Änderung bleibt bis zum Ende des Trainingsprogramms wirksam bzw. solange, bis die Stufe erneut geändert wird.

**HINWEIS:** *Der Cross-Trainer verfügt über einen geschwindigkeitsabhängigen Bremswiderstand. Die auf dem Monitor eingestellte Widerstandsstufe erhöht sich mit zunehmender Geschwindigkeit. Der Computer nimmt keine Anpassungen vor, um die Widerstandsstufe entsprechend der Geschwindigkeit beizubehalten.*

## **UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS**

Zum Unterbrechen eines laufenden Trainingsprogramms die STOP-Taste drücken oder einfach 25 Sekunden lang mit dem Treten der Pedale aufhören. Ein Trainingsprogramm kann maximal fünf Minuten lang unterbrochen werden. Wenn das unterbrochene Trainingsprogramm nicht vor Ablauf der fünfminütigen Pausendauer wieder aufgenommen wird, schaltet die Konsole ab, und die Informationen des unterbrochenen Trainingsprogramms gehen verloren. Zum Wiederaufnehmen eines unterbrochenen Trainingsprogramms die START-Taste drücken oder einfach wieder mit dem Treten der Pedale beginnen.

## **ZURÜCKSETZEN EINES TRAININGSPROGRAMMS**

Zum Zurücksetzen eines Trainingsprogramms die STOP-Taste drei Sekunden lang drücken. Dadurch wird das aktuelle Trainingsprogramm gelöscht, und es kann ein neues Training programmiert werden.

## **STATISTIK EINES ABSOLVIERTEN TRAININGSPROGRAMMS**

Wenn ein Trainingsprogramm das Ende der Trainingsdauer erreicht, gibt die Konsole vier aufeinanderfolgende Pieptöne ab. Sie können nun eine Zusammenfassung des absolvierten Trainingsprogramms aufrufen, wie z.B. die Anzahl der insgesamt verbrauchten Kalorien und die zurückgelegte Strecke, indem Sie auf die Taste BLÄTTERN drücken und die Ergebnisse in den jeweiligen DATENFENSTERN ablesen. Abschließend die STOP-Taste drücken, um zum Trainingsprogramm-Auswahlmodus zurückzukehren.

## VERWENDUNG DER HERZFREQUENZZONE FÜR OPTIMALES TRAINING

Zahlreiche Studien belegen, dass Kraft- und Ausdauertraining in einem bestimmten Herzfrequenzbereich die besten gesundheitlichen Wirkungen zeigt. Dieser Bereich liegt zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums der Herzfrequenz eines bestimmten Benutzers. Dieses Maximum ist altersabhängig. Zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz das Alter des Benutzers von der Zahl 220 subtrahieren.

Beispiel: Der theoretische Maximalwert der Herzfrequenz eines 35-jährigen Benutzers beträgt 185 Schläge pro Minute, gemäß der Gleichung:  $220 - 35 = 185$ . Der optimale Herzfrequenzbereich oder die optimale Zone für einen 35-jährigen Benutzer liegt damit zwischen 111 Schlägen pro Minute ( $185 \times 0,60$ ) und 157 Schlägen pro Minute ( $185 \times 0,85$ ).

**HINWEIS:** *Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitnesstrainers in Erwägung gezogen werden.*

Zum Prüfen der Herzfrequenz während des Trainings den Puls am Handgelenk oder an der Halsschlagader messen und dabei auf die Uhr schauen. Die Anzahl der Pulsschläge innerhalb einer Minute zählen.

## UMSCHALTEN DER KONSOLENANZEIGE AUF METRISCHE EINHEITEN

Die Konsole des Cross-Trainers zeigt die Trainingsbilanz der Entfernung standardmäßig in US-Einheiten an. Diese Anzeige kann auf metrische Einheiten umgeschaltet werden. Hierzu die vier Schrauben, mit denen die Konsole an der Konsolensäule befestigt ist, bei ausgeschalteter Konsole entfernen. Die Konsole vorsichtig umdrehen und den „Englisch/Metrisch“-Schalter an der Rückseite der Konsole auf „Metrisch“ einstellen. Die Konsole wieder an der Stützsäule anbringen und einschalten.

## 4.3 BESCHREIBUNG DER TRAININGSPROGRAMME

### MANUELL

#### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „MANUELL“

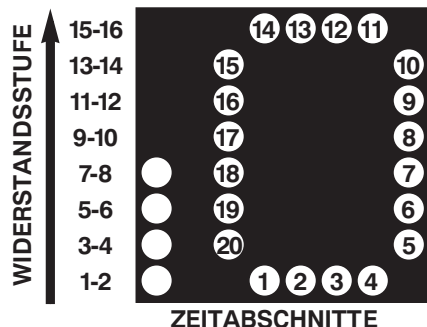
Der Benutzer kann die Widerstandsstufen jederzeit selbst ändern. Die Stufe steht in direktem Zusammenhang mit dem Bremssystem. D. h. wenn der Benutzer die Stufe 9 auswählt, wird analog der Bremswiderstand auf 9 eingestellt.

#### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 20 Zeitabschnitte, die in Form einer Rennstrecke dargestellt sind. Das erste Zeitsegment befindet sich in der unteren linken Ecke der Rennstrecke. Der aktuelle Zeitabschnitt blinkt, um die noch verbleibende Zeit des Trainingsprogramms anzuzeigen.

#### ERLÄUTERUNG DER WIDERSTANDSSTUFE

Das manuelle Trainingsprogramm ist das einzige Programm, dessen Stufen den tatsächlichen Widerstandsstufen der Wirbelstrombremse entsprechen. Die Widerstandsstufe wird in der ersten Säule angezeigt. Es stehen die Widerstandsstufen 1-16 zur Auswahl. Jede LED-Leuchte auf der Säule stellt zwei Stufen dar. Die untere Säule mit Widerstandsstufen steht entweder auf Stufe 7 oder Stufe 8. Der Widerstand kann während des Trainings jederzeit durch Drücken der PFEILTASTEN AUF und AB zwischen 1 und 16 eingestellt werden.



## GIPFEL

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „GIPFEL“

In diesem Programm wird während des gesamten Trainingsprogramms eine konstante Widerstandsstufe beibehalten. Dieses Programm ist insbesondere auf die Fettverbrennung ausgerichtet.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

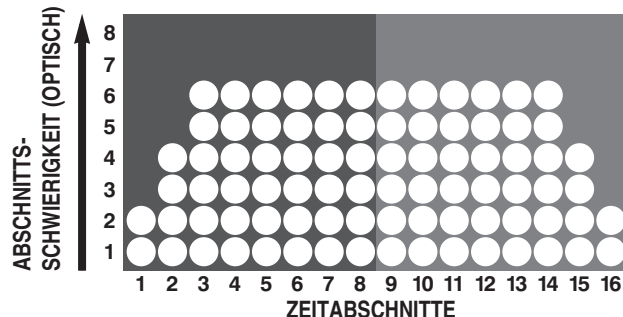
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.



## ZUFALL

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „ZUFALL“

Dieses Programm startet jedesmal ein völlig willkürliches Trainingsprofil mit Hügeln und Tälern, sobald der Benutzer dieses Trainingsprogramm auswählt. Die unendliche Vielfalt lässt keine Langeweile aufkommen.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

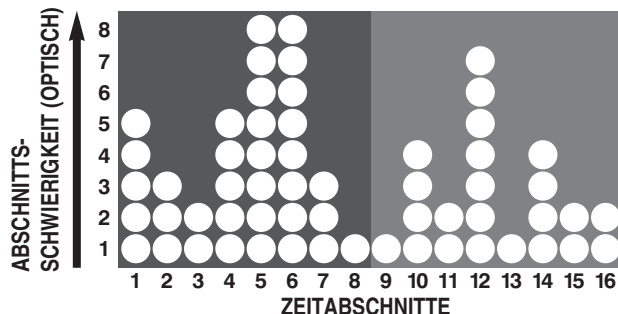
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.





## STEIGUNG

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „STEIGUNG“

In diesem Programm wird der Widerstand allmählich erhöht, so dass der Benutzer die körperliche Anstrengung weniger wahrnimmt. Mit diesem Programm kann der Benutzer sich langsam höheren Widerständen anpassen und seine kardiovaskuläre Ausdauer verbessern.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

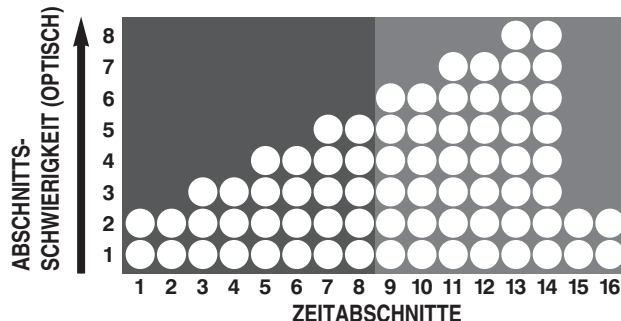
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.



## INTERVALL

### INTERVALL

#### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „INTERVALL“

Kombiniert abwechselnd Hügel und Täler mit hohen und niedrigen Widerstandsstufen. Es ist erwiesen, dass ein derartiges Erhöhen oder Verringern der Herzfrequenz die Fettverbrennung und die kardiovaskuläre Ausdauer wirksam unterstützt.

#### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

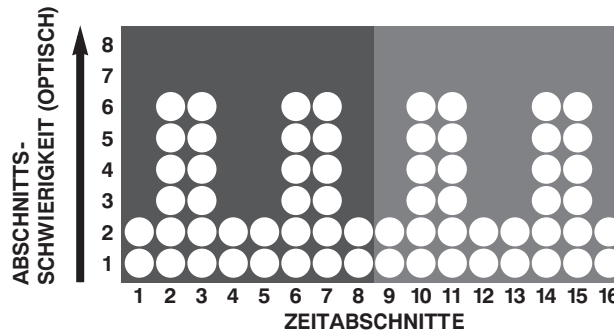
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

#### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

#### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.



## HERAUSFORDERUNG

### ZWECK DES TRAININGSPROGRAMMS „HERAUSFORDERUNG“

In diesem Programm wird während des gesamten Trainingsprogramms eine hohe Widerstandsstufe beibehalten. Dieses Programm fordert den Benutzer zu einem sehr intensiven Trainingsprogramm zur Förderung der kardiovaskulären Ausdauer heraus.

### ERLÄUTERUNG DER ZEITABSCHNITTE

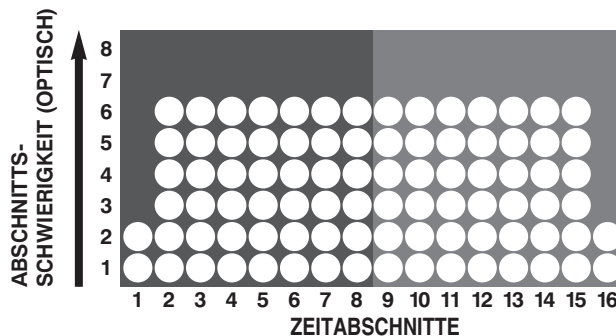
Das Trainingsprogramm verfügt insgesamt über 16 Zeitabschnitte, wobei im Fenster des Trainingsprofils lediglich 8 Abschnitte gleichzeitig angezeigt werden können. Das Trainingsprofil zeigt zunächst die erste Hälfte des Trainingsprogramms bzw. die Zeitabschnitte 1-8 an. Sobald der 8. Zeitabschnitt abgeschlossen ist, werden die verbleibenden Abschnitte 9-16 angezeigt. Der aktuelle Zeitabschnitt des Trainingsprogramms blinkt und zeigt das aktive Intervall an.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE EINES ABSCHNITTS

Die Schwierigkeitsstufe eines Abschnitts ist vorprogrammiert und wird stets, wie unten dargestellt, angezeigt.

### ERLÄUTERUNG DER SCHWIERIGKEITSSTUFE DES GESAMTEN TRAININGSPROGRAMMS

Die Schwierigkeitsstufe für das gesamte Trainingsprogramm kann während des Trainings eingestellt werden. Für das Programm stehen die Schwierigkeitsstufen 1-9 zur Verfügung, wobei jede Stufe einen bestimmten Widerstandsbereich darstellt. Einzelheiten sind in der Tabelle der Schwierigkeitsstufen zu finden. Wenn die allgemeine Schwierigkeitsstufe neu eingestellt wird, sind in der Anzeige des Trainingsprofils keine Änderungen sichtbar.



## 4.4 VERWENDUNG DER TRAININGSPROGRAMME (TABELLE)

Die folgenden Diagramme erleichtern das Einrichten und Starten der verschiedenen Trainingsprogramme. Zuerst ein Trainingsprogramm durch Drücken der entsprechenden Taste wählen. Anschließend die angeforderten Daten mit den Pfeiltasten eingeben. Die Display-Konsole fordert alle für das neu gewählte Programm notwendigen Informationen automatisch an.

### TRAININGSPROGRAMMAUSWAHL

#### MANUELL

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### GIPFEL

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### ZUFALL

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### STEIGUNG

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### INTERVALL

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

#### HERAUSFORDERUNG

Zeit eingeben  
Gewicht eingeben  
Stufe eingeben  
Training beginnen

# 5 WARTUNG UND SERVICE

## 5.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Cross-Trainers basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Die Trainingsgeräte dieses Herstellers halten in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen, Kasernen und an anderen Standorten weltweit täglich extremsten Belastungen stand. Dieser Cross-Trainer bietet die gleiche Technologie, Konstruktion und Zuverlässigkeit.

**HINWEIS:** *Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei erforderlicher Wartung darf das Gerät erst wieder nach Reparatur bzw. Austausch von defekten Teilen benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe „Wartungs- und Inspektionskalender“) achten.*

Folgende Tipps zur Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit des Cross-Trainers sicher:

- Den Cross-Trainer an einem kühlen, trockenen Ort aufstellen.
- Die Pedaloberflächen regelmäßig reinigen.
- Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole abwischen.
- Zur Reinigung des Cross-Trainers ein **leicht mit Wasser und einem milden Flüssigreiniger angefeuchtetes Tuch aus 100-prozentiger Baumwolle** verwenden. Papierhandtücher usw. können Kratzer hinterlassen. **Keine scharfen Reinigungsmittel verwenden.**
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen; mit den Fingerkuppen auf die Tasten drücken.
- Das Gehäuse regelmäßig gründlich reinigen.

**HINWEIS:** *Beim Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch verwenden. Haushaltsreiniger niemals direkt auf das Gerät, sondern auf ein weiches Tuch auftragen und die Außenflächen damit abwischen.*

## 5.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSKALENDER

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

<i>TEIL</i>	<i>WÖCHENTLICH</i>	<i>MONATLICH</i>	<i>ZWEIMAL</i>	<i>JÄHRLICH</i>	<i>JÄHRLICH</i>
<i>Display-Konsole</i>	<i>R</i>	<i>I</i>			
<i>Konsolen-Befestigungsschrauben</i>				<i>I</i>	
<i>Rahmen</i>	<i>R</i>				<i>I</i>
<i>Kunststoffabdeckung</i>	<i>R</i>	<i>I</i>			

LEGENDE: R = Reinigen; I = Inspizieren

## 5.3 SERVICE UND REPARATUR

1. Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer des Geräts suchen und notieren. Das Seriennummernschild befindet sich an der vorderen Stabilisatorstange unter der Verkleidung.
3. Den Kundendienst im Internet unter [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) oder Ihren Kundendienstvertreter kontaktieren:

Kundendienst in den  
USA und Kanada:

Telefon: (+1) 847.451.0036  
FAX: (+1) 847.288.3702  
Gebührenfrei: 800.351.3737

International:

*Life Fitness Europe GmbH*  
Telefon: (+49) 089.317.751.66  
FAX: (+49) 089.317.751.38

*Life Fitness (UK) LTD*  
Telefon: (+44) 1353.665507  
FAX: (+44) 1353.666018

*Life Fitness Atlantic BV*  
*Life Fitness Benelux*  
Telefon: +31 (0) 180 64 66 66  
FAX: +31 (0) 180 64 66 99

*Life Fitness Italia S.R.L.*  
Telefon: (+39) 0472.835.470  
FAX: (+39) 0472.833.150  
Gebührenfrei: 800.438836

*Life Fitness Vertriebs GmbH*  
Telefon: (+43) 1615.7198  
FAX: (+43) 1615.7198.20

*Life Fitness Asia Pacific Ltd*  
Telefon: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

*Life Fitness Latin America  
and Caribbean*  
Telefon: (+1) 847.288.3964  
FAX: (+1) 847 288.3886

*Life Fitness Brazil*  
Telefon: (+55) 11.7295.2217  
FAX: (+55) 11.7295.2218

*Life Fitness Japan*  
Telefon: (+81) 3.3359.4306  
FAX: (+81) 3.3359.4307

*Life Fitness Iberia*  
Telefon : (+34) 93 672 4660  
FAX : (+34) 93 672 4670

# 6 GARANTIEINFORMATIONEN

## **DECKUNGSUMFANG:**

Dieses Verbraucherprodukt von Life Fitness („Produkt“) ist von einer Garantie gegen Material- und Verarbeitungsfehler abgesichert.

## **GARANTIEINHABER:**

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

## **GARANTIEDAUER:**

Privatbenutzer: Ab Kaufdatum sind alle elektrischen und mechanischen Komponenten und Arbeiten gemäß Auflistung in der Übersicht am Ende dieses Abschnitts in der Garantie eingeschlossen.

Kommerzieller Gebrauch: Die Garantie ist ungültig (dieses Produkt ist ausschließlich für die Verwendung im privaten Bereich vorgesehen).

## **KOSTENÜBERNAHME FÜR TRANSPORT UND VERSICHERUNG IM REPARATURFALL:**

Falls das Produkt oder in der Garantie eingeschlossene Teile zwecks Reparatur an einen Reparaturstandort geschickt werden müssen, übernimmt Life Fitness während der Garantiedauer sämtliche Transport- und Versicherungskosten (nur innerhalb der Vereinigten Staaten). Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten.

## **MASSNAHMEN ZUR BEHEBUNG VON DEFECTEN INNERHALB DER GARANTIE:**

Sie erhalten von uns neue oder instandgesetzte Teile oder Komponenten oder erhalten das Produkt nach unserem Ermessen ausgetauscht. Die Garantiedauer für ausgetauschte Teile entspricht der verbleibenden Dauer bis zum Ablauf der ursprünglichen Garantie.

## **DECKUNGSAUSSCHLUSS:**

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts. Alle genannten Garantiebedingungen verlieren ihre Gültigkeit, sobald das Produkt außerhalb der Landesgrenzen der Vereinigten Staaten von Amerika befördert wird (ausgenommen Alaska, Hawaii und Kanada). Sie werden anschließend ersetzt durch die Bedingungen des autorisierten, lokalen Vertreters von Life Fitness des jeweiligen Landes.



## **IHRE VERPFLICHTUNGEN:**

Aufbewahren des Kaufbelegs (geht die beiliegende Registrierungskarte bei uns ein, werden die Kaufdaten registriert, die Karte selbst ist jedoch nicht aufbewahrungspflichtig); Verwenden, Betreiben und Warten des Produktes gemäß den Anweisungen im Handbuch; Benachrichtigen des Kundendienstes über etwaige Fehler innerhalb von 10 Tagen nach Feststellung des Fehlers; sofern entsprechende Aufforderung erfolgt, Einsenden des fehlerhaften Teils zwecks Austausch bzw., falls erforderlich, Einsenden des vollständigen Produkts zwecks Reparatur. Life Fitness behält sich das Recht vor zu entscheiden, ob ein Produkt zur Reparatur einzusenden ist oder nicht.

## **BENUTZERHANDBUCH:**

LESEN SIE BITTE UNBEDINGT DAS HANDBUCH DURCH, bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen. Die im Handbuch angegebenen, regelmäßigen Wartungsarbeiten müssen durchgeführt werden, um optimalen und zufriedenstellenden Betrieb zu gewährleisten.

## **PRODUKTregistrierung:**

Sie können das Produkt im Internet unter **[www.lifefitness.com/registration](http://www.lifefitness.com/registration)** registrieren. Sobald wir die Registrierung erhalten, sind Sie als Besitzer des Produktes eingetragen und Ihr Name, Ihre Adresse und das Kaufdatum sind bei uns erfasst. Wenn Sie die Registrierungskarte nicht an uns zurücksenden, hat dies keine Auswirkungen auf Ihre Rechte im Rahmen der Garantie. Wenn Sie als Käufer registriert sind, können Sie die Garantie auch dann in Anspruch nehmen, wenn Sie Ihren Kaufbeleg verloren haben. Bitte Ihren Kaufbeleg (Rechnung oder Lieferschein) aufbewahren.

## **ERSATZTEILE UND KUNDENDIENST:**

Rufen Sie einfach den Kundenservice an unter 1-800-351-3737 oder (+1) 847-288-3300, montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 (CST). Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produktes an (Konsolen und Rahmen verfügen möglicherweise über je eine eigene Seriennummer). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

## **AUSSCHLIESSLICHE GARANTIE:**

DIESE GARANTIE ERSETZT JEGLICHE ANDERWEITIGEN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEEN, WIE U.A. DIE STILLSCHWEIGENDE GARANTIE FÜR DIE MARKTTAUGLICHKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK, SOWIE SÄMTLICHE ANDERE AUFLAGEN ODER LEISTUNGSPFLICHTEN UNSERERSEITS. In Zusammenhang mit dem Verkauf dieses Produktes wird von uns die Zusicherung weiterer Auflagen oder Leistungspflichten durch Dritte weder unterstellt noch genehmigt. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produktes oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten ist der Ausschluss oder die Beschränkung von stillschweigenden Garantien oder der Haftung für zufällige Schäden oder Folgeschäden nicht zulässig. Die o.g. Beschränkungen oder Ausschlüsse gelten deshalb möglicherweise nicht in Ihrem Fall. Außerhalb der USA können die Garantiebestimmungen abweichen. Einzelheiten erfahren Sie bei Life Fitness.

### **UNTERSAGTE GARANTIEÄNDERUNGEN:**

Niemand ist berechtigt, die Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie zu ändern, zu modifizieren oder zu erweitern.

### **GÜLTIGKEIT DER U.S.-GESETZE:**

Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte gesetzlich verankerte Rechte ein. Je nach Staat verfügen Sie möglicherweise über weitere Rechte.

MODELL	LEBENSZEIT	5 JAHRE	3 JAHRE	1 JAHR
X15	Rahmen	Entfällt	Elektrische und mechanische Teile	Arbeit

# 7 TECHNISCHE DATEN

Zweckbestimmung:	Privatkunde
Maximales Benutzergewicht:	136 kg
Widerstandssystem:	Wirbelstrom
KONSOLE:	
Anzeigen:	DATENANZEIGEN für Zeit, UPM, Strecke, Kalorien, Stufe und Herzfrequenz PUNKTMATRIX-FENSTER zur Anzeige des Programmprofils
Trainingsbilanz:	Zeit, Entfernung
TRAININGSPROGRAMME:	Manueller Quick-Start-Modus, Intervall, Zufall, Manuell, Gipfel, Steigung, Herausforderung
Widerstandsstufen:	16
Pedalgröße:	41 cm x 18 cm
Antriebssystem:	Link6
Spannungsversorgung:	120 V in den USA 220 V in Europa Über 240 V in Australien
Farbe:	zinnmetallic holzkohlengrauer Kunststoff steingraue Akzente

#### ABMESSUNGEN NACH MONTAGE:

Länge	165 cm
Breite	68 cm
Höhe	157 cm
Gewicht	93 kg

#### VERSANDABMESSUNGEN:

Länge	185 cm
Breite	72,5 cm
Höhe	81 cm
Gewicht	111 kg



Life Fitness offers a full line of premier fitness equipment for the home.

TOTAL-BODY ELLIPTICAL CROSS-TRAINERS | TREADMILLS | LIFECYCLE® EXERCISE BIKES  
STAIRCLIMBERS | GYM SYSTEMS

5100 N. RIVER ROAD, SCHILLER PARK, ILLINOIS 60176  
LIFEFITNESS.COM